

-----  
**10 Boulevard Albert 1er**

**35200 RENNES**

> Téléphone : 02 99 31 75 02

> Fax : 02 99 30 35 85

> brequigny@cerclepaulbert.asso.fr

> www.cerclepaulbert.asso.fr  
-----

# **Nage avec Palmes Jeunes adultes et Masters Compétitions**

## **CONDITIONS D'INSCRIPTION**



### **Groupe Nage avec palmes**

Amicale laïque de Rennes affiliée à la ligue Française de l'Enseignement et de l'Education Permanente

N° SIRET : 777 746 702 000 11 – APE : 9312Z

## Groupe « Jeunes adultes (groupe 5) & Masters » compétitions :

Il s'agit de groupes d'adultes pour préparer au mieux à la participation aux compétitions **Masters et Jeunes adultes** de nage avec palmes (Monopalme et bipalmes).

Lieu d'inscription : CPB Bréquigny  
Lieux de pratique : Piscines de Bréquigny et des Gayeulles.

### HORAIRES pour le groupe des Masters :

Jour(s)	Horaires	Piscine	Créneaux
Mardi	20h00 – 21h00 M	Bréquigny	2 lignes 25m Int
<b>Mercredi</b>	<b>20h00 – 21h00 M</b>	<b>Bréquigny</b>	<b>3 lignes 50m Ext</b>
Vendredi	20h00 – 21h30 ou 20h30 – 21h30 M	Les Gayeulles	2 lignes 25m Int
Samedi	10h00–11h00 M	Bréquigny	1 ligne 50m Ext

Nombre d'entraînements par semaine compris dans l'adhésion : **2** (au choix dans le tableau)  
 Les jours d'entraînement choisis sont à préciser dans le commentaire de la préinscription.

### HORAIRES pour le groupe 5 des Jeunes Adultes :

Jour(s)	Horaires	Piscine	Créneaux
Lundi	18H30 -- 20H00	Bréquigny	
Mardi	19h45 – 21h00	Bréquigny	
Mercredi	6H30 – 8H30 18h30 – 20h00	Bréquigny	
Jeudi	18H30 -- 20H00	Bréquigny	
Vendredi	19h45 – 21h00	Bréquigny	
Samedi	12h30–14h00	Bréquigny	

Nombre d'entraînements par semaine compris dans l'adhésion : **3** (au choix dans le tableau)  
 Les jours d'entraînement choisis sont à préciser dans le commentaire de la préinscription.

**Début des entraînements** : A partir du 11/09/2023.

**Tarif** : 330€

**Ce tarif comprend :**

Licence FFESSM + Assurance Piscine + assurance compétitions Eau Libre + le bonnet du club.

## Conditions de participation aux compétitions

Une participation du nageur (Groupe Compétition) est demandée à chaque compétition, ils sont actuellement de :

- 8€ par jour de compétition (déplacement collectif/ covoiturage/inscription)
- 12€ par nuitée dans le cas d'un hébergement extérieur
- Les repas lors des compétitions sont à la charge du nageur

### **Ces frais sont à régler avant chaque compétition.**

La tenue club (Short / T-Shirt) est obligatoire pour pouvoir participer aux compétitions. Pour la commande des tenues, les informations seront données à la rentrée.

## Première adhésion ou renouvellement au CPB Nage avec Palmes

**Pour les nouveaux adhérents**, vous devrez d'abord créer un compte à l'adresse suivante : <https://cpbnageavecpalmes.kalisport.com/pre-inscriptions> pour commencer le processus de pré-inscription, puis suivre les différents points.

**Pour un renouvellement de licence**, vous devez vous préinscrire sur KALISPORT **avant le 01/09/2023** en utilisant votre compte de connexion pour commencer le processus de pré-inscription.

**1/ Compléter les informations demandées ou vérifier les informations pour un renouvellement** sur le document de préinscription KALISPORT

**2/ Communication des documents** suivants :

**Certificat médical** d'Absence de Contre-Indication (CACI) délivré par votre médecin généraliste : le certificat médical devra mentionner « pas de contre-indication à la pratique de la nage avec palmes en compétition ».

**OU**

**Attestation de réponses négatives** au QS-Sport (complétée, datée et signée) en fonction de votre situation.

**Pour définir le document nécessaire à votre inscription, veuillez consulter le PDF intitulé « Fiches Médicales Majeurs »**

**3/ Une fois la pré-inscription validée par vos soins, indiquez en commentaire le groupe désiré.**

La préinscription sera acceptée à condition qu'il reste de la place dans le groupe demandé et que tous les documents obligatoires soient reçus (Uploadé dans votre espace personnel OU reçu au format papier au secrétariat de Bréquigny).

L'inscription sera définitive uniquement après avoir reçu le règlement (cf. § « Règlement cotisation » ci-après).

#### 4/ Règlement de la cotisation :

Paiement par chèque(s) à l'ordre du CPB « Nage avec Palmes ». Paiement possible en 3 fois.

Paiement par virement sur le compte du CPB NAP : FR76 1558 9351 0404 4862 6354 337 / CMBRFR2BARK  
Merci de privilégier ce mode de règlement et d'indiquer le nom et prénom de l'adhérent dans les informations du virement. Pour un rapprochement plus rapide du virement, merci d'uploader le justificatif de virement dans les fichiers de votre préinscription.

Le CPB accepte aussi les espèces, les chèques vacances, les coupons sport, les coupons CAF, la carte Sortir et le Pass'sport.

 **La cotisation est annuelle et ne pourra pas être remboursée au « prorata temporis », car elle inclut des charges annuelles (licence, assurance, encadrement, location ligne d'eau, etc.).**

#### **Réduction(s) CPB :**

- Si vous êtes déjà adhérent à titre personnel au CPB pour la même saison : **-35 €** sur votre adhésion Adulte (17 ans et plus) et **-26 €** sur votre adhésion enfant (16 ans et moins).
- Si votre enfant mineur s'inscrit dans une activité alors qu'un parent ou un autre enfant de la même famille est déjà adhérent au CPB pour la saison en cours : -10 € sur son adhésion.
- Si votre enfant mineur s'inscrit dans une activité alors que 2 parents/enfants de la même famille sont déjà adhérents au CPB pour la saison en cours : -15 € sur son adhésion.

**Le montant définitif de la cotisation (avec options et réductions) est fixé lors de la préinscription selon les informations que vous laissez dans les commentaires à destination du bénévole qui traite les préinscriptions. Sans commentaire, le montant de la cotisation est considéré sans réduction et sans option.**



Vous pouvez télécharger, compléter puis scanner les documents avant de les réintégrer dans kalisport (« Mon profil » puis « Mes fichiers », « Parcourir » et « Enregistrer ». **CF Annexe en fin de document**



En cas d'impossibilité vous pouvez nous transmettre les documents au format papier sous enveloppe en y indiquant « CPB NAP » ainsi que votre nom et prénom et en la déposant dans la boîte à lettre verte de Bréquigny au 10 bd Albert 1<sup>er</sup> 35 200 Rennes

**L'inscription sera définitive uniquement après avoir reçu le règlement et les documents demandés.**

## Matériels dont vous devez vous munir pour pratiquer l'activité

### Groupes Nage Avec Palmes

#### **Bipalmes :**

En début d'année, les entrainements se font en bipalmes pour bien travailler la technique de nage.

[https://www.decathlon.fr/p/palmes-natation-longues-trainfins/\\_/R-p-3621?mc=8394335&c=BLEU](https://www.decathlon.fr/p/palmes-natation-longues-trainfins/_/R-p-3621?mc=8394335&c=BLEU)

Nous préconisons les bipalmes Nabaiji longues (Décathlon) > Environ 17€.



#### **Monopalme :**

Nous effectuons à la mi-saison une commande groupée de monopalmes (Environ 175€) pour les personnes intéressées.



#### **Tuba :**

Nous préconisons les tubas Ylon que vous trouverez au magasin REN'SPORTS (Cleunay) :

<https://www.rensports.fr/boutique/tuba-frontal-nap-ylon/>

Tuba adulte à 25 €



#### **Lunettes / Masque :**

Les masques de plongée sont à proscrire, vous devez vous munir de lunettes de piscine classiques adaptées à votre visage ou d'un « masque russe ».

**Pour les créneaux dans le bassin nordique, pensez à vous munir :**

- D'un peignoir en hiver (contre le froid)
- De lunettes fumées (contre le soleil)



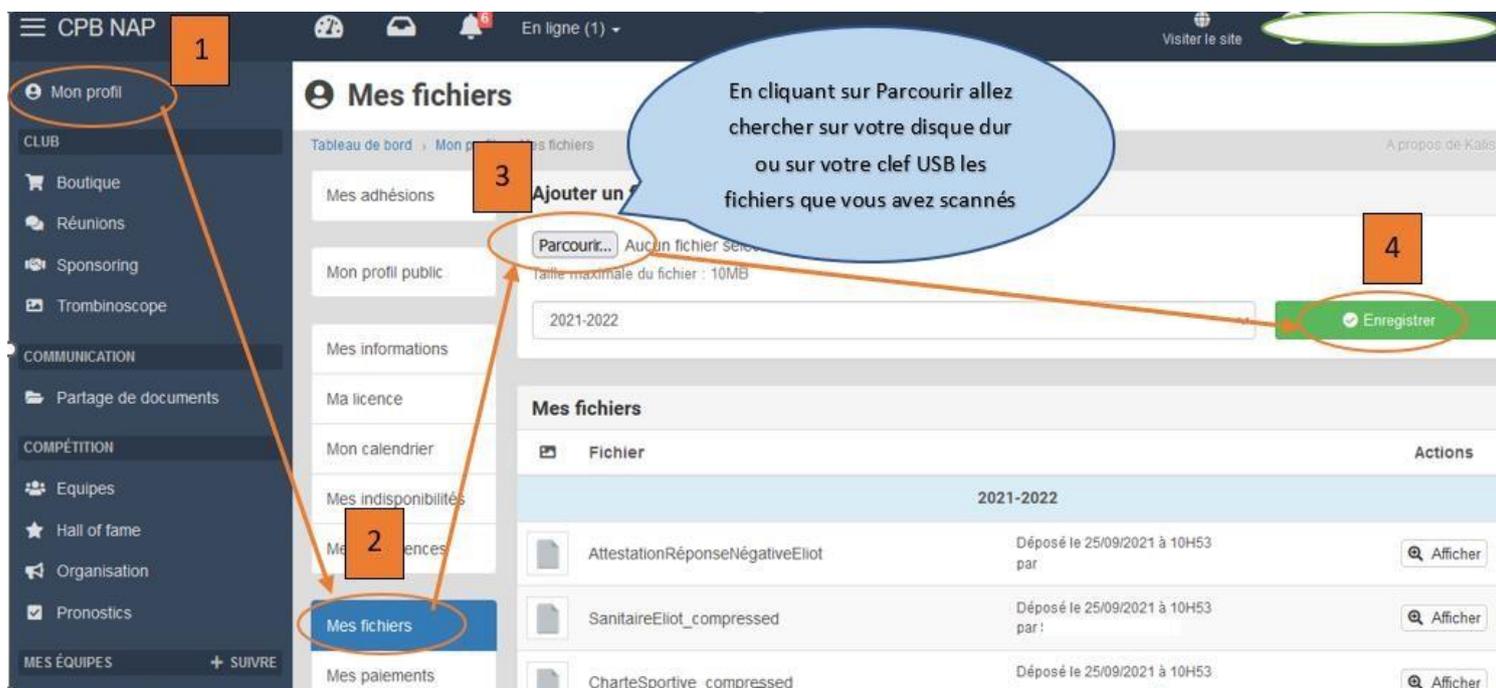
## Contacts

Pour tout renseignement merci de privilégier le formulaire de contact de KALISPORT

Secrétariat CPB Bréquigny :  
10 Boulevard Albert 1er  
35200 RENNES  
Téléphone : 02 99 31 75 02  
Mail : [brequigny@cerclepaulbert.asso.fr](mailto:brequigny@cerclepaulbert.asso.fr)

Présidente du Groupe Nage Avec Palmes  
Virginie SAULEAU  
Téléphone : 06 63 06 78 49  
Mail : [president.cpbnap@gmail.com](mailto:president.cpbnap@gmail.com)

# Annexe



**1** Mon profil

**2** Mes fichiers

**3** Ajouter un fichier

**4** Enregistrer

En cliquant sur Parcourir allez chercher sur votre disque dur ou sur votre clef USB les fichiers que vous avez scannés

**Mes fichiers**

Tableau de bord > Mon profil > Mes fichiers

Mes adhésions

Mon profil public

Mes informations

Ma licence

Mon calendrier

Mes indisponibilités

Mes licences

Mes paiements

Ajouter un fichier

Parcourir... Aucun fichier sélectionné

taille maximale du fichier : 10MB

2021-2022

Enregistrer

**Mes fichiers**

Fichier	Actions
2021-2022	
AttestationRéponseNégativeEliot	Déposé le 25/09/2021 à 10H53 par <span>Afficher</span>
SanitaireEliot_compressed	Déposé le 25/09/2021 à 10H53 par <span>Afficher</span>
CharteSportive_compressed	Déposé le 25/09/2021 à 10H53 par <span>Afficher</span>